

メニュー紹介レシピ

2月の給食で子供たちに人気メニューです。ぜひ、ご家庭でも作ってみて下さい。

◎鬼のハンバーグ

食品名	1人分(g)	調理方法
豚挽肉	40	①玉葱はみじん切りにして、茶色になるまで炒め、塩、こしょうをふる。 ②ボールに豚挽き肉、パン粉、牛乳、卵、①を入れよく混ぜ合わせる。 ③竹輪は0.5cmの輪切りにし、一人2枚用意する。(目になる) ④②のハンバーグタネを人数分に丸め、顔にする。 ⑤④の顔に③の輪切りの竹輪を目に2つ置く。 ⑥オープン又はフライパンでしっかり中まで火を通す。 ⑦スパゲティーは茹でて、さっと水で洗う。フライパンに油を熱し、スパゲティーを炒め、カレー粉、塩、こしょうで味付けをする。(髪の毛になる) ⑧お皿に焼き上がったハンバーグをのせ、⑦のスパゲティーを髪の毛に、口はケチャップで描く。角はとんがりコーン2個で飾る。 ★白・桃組さんには少し怖い鬼のハンバーグでしたが、黄、赤、青組にはとても好評な鬼ハンバーグでした。
パン粉	5	
牛乳	5	
卵	5	
玉葱	20	
油	1	
塩、こしょう	0.2	
竹輪	10	
とんがりコーン	2個	
スパゲティー	6	
油	0.5	
カレー粉	0.05	
塩、こしょう	0.1	

◎豚肉の生姜焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
豚肉スライス	50	①豚肉は2cm長さに切り、おろし生姜、醤油、みりん、酒を加え下味をつけておく。 ②玉葱はスライス切りにし、茶色になるまで炒める。 ③フライパンに油を熱し、①を加え炒める。(あまり肉を動かさずすぎると肉の水分が出てしまうので注意する。) ④③の肉に火が通ったら、②の玉葱を加え混ぜ炒める。 ★柔らかくて、とても食べやすいです。
生姜	1.5	
醤油	4	
みりん	1	
酒	2	
玉葱	20	
油	2	

◎ほうれん草の変わりサラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
ほうれん草	30	①ほうれん草は茹でて、2cm長さに切り、絞る。 ②人参はせん切りにして、茹でる。 ③しらす干し、ごまはから煎りする。 ④焼きのりは清潔な手で、もみほぐす。 ⑤ボールに①～④を入れ、マヨネーズ、醤油で和える。 ★しらす干し、ごまの風味がして、とても食べやすい味付けです。
人参	5	
しらす干し	3	
焼きのり	0.5	
ごま	2	
マヨネーズ	7	
醤油	1	

◎春雨の酢の物

食品名	1人分(g)	調理方法
春雨	5	①春雨は熱湯で柔らかくなるまで茹でる。 ②人参はせん切りにして茹でる。 ③胡瓜もせん切りにして、熱湯でさっと茹でる。 ④みかん缶の水気を切っておく。 ⑤ごまはから煎りする。 ⑥調味料を合わせて、①～⑤までを和える。
人参	10	
胡瓜	20	
みかん缶	15	
ごま	1	
酢	7	
醤油	2	
三温糖	1	
塩	0.3	

青組さんのリクエストメニュー

青組さんは保育園生活最後の給食月になりました。生後7ヶ月から入園したお友達を筆頭に・・・。

初めて出会った献立に喜んだり、苦戦したり・・・。だんだん食べられるようになりました。

そこで、青組さんリクエストメニューを聞きました。

ミートボール・ほうれん草のサラダ・カレー・りんごが入ったサラダ・鬼のハンバーグ・煮込みハンバーグ・麻婆豆腐

豆まめキーマカレー・さばのみそ煮・ポテトサラダ・マカロニサラダ・豆腐のみそ汁・コーンスープ・春雨の酢の物・

大根のみそ汁・トマトと卵のスープ・コンソメスープ・なめこのみそ汁・スイートポテト・ジャムサンド・大学芋

チーズおにぎり・ピザトースト・チョコレートスコーン・ホットケーキ・きなこ団子などです。出来る限り今月の給食に取り

り入れました。心おきなく保育園の給食を味わい、小学校に行っても元気で頑張ってもらいたいと願っています。